**ТРЕНИРОВОКА ПО ДЗЮДО и САМБО ДЛЯ**

**ГРУПП ОР 7-16 ЛЕТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни проведения  занятий | Используемые ресурсы для изучения | Используемые ресурсы для выполнения  домашнего задания |
| **Четверг**  16 апреля 2020 | https://www.youtu  be.com/watch?v=Pu  KzeOjGEok  Дзюдо. Работа с резиной | https://www.yout  ube.com/watch?v  =BxVueYn8nmU  Дзюдо. Акробатика в тренировочном  процессе. |
| **Пятница**  17 апреля 2020 | https://www.youtu  be.com/watch?v=8\_  8M53Y5PvI  30 мин домашних тренировок | https://www.yout  ube.com/watch?v  =bPRe1\_jxaBQ-  упражнения для ног |